19 Công Thức Nước Ép Detox giúp chị em DA SÁNG DÁNG SON chồng yêu không rời

Công thức Nước ép detox giảm mỡ bụng là một cách làm không thể không nhắc đến trong các phương pháp thanh lọc cơ thể, giảm cân thải mỡ. Nước ép detox cho bạn giảm cân mà vẫn đủ chất và vitamin cho cơ thể. Các chị em phụ nữ từ sau 30 tuổi cũng thường gặp phải tình trạng làn da lão hóa, nếp nhăn, chảy xệ, không đều màu… Vậy thì hãy cùng Vivita thực hiện **19 Công Thức Nước Ép Detox giúp chị em DA SÁNG DÁNG SON** nhé.

1Nước ép detox là gì?

"Detox" có nghĩa là thải độc. Vậy nước ép detox có chức năng chính là đào thải độc tố, thanh lọc cơ thể.



Trong các cách làm nước detox, chúng ta thường biết đến ba cách chế biến là ngâm trái cây, rau củ vào nước, ép lấy nước hoặc xay sinh tố. Đặc điểm chung của ba cách này đều là lựa chọn các loại trái cây ít đường ngọt và không dùng thêm đường hay sữa nhiều đường kèm theo. Như vậy nước ép detox chính là việc chúng ta sử dụng các loại trái cây, rau củ phù hợp, ép lấy nước uống.

Nước ép detox giúp loại bỏ được những độc tố tích tụ do sử dụng nước ngọt nhiều; mang lại nhiều tác dụng tốt cơ thể như bổ sung vitamin, chất xơ, hỗ trợ thải độc tố. Bạn có thể áp dụng **liệu trình detox giảm mỡ bụng** khoản 7 ngày, kết hợp ăn uống khoa học và tập thể dục thường xuyên sẽ nhanh chóng có được vóc dáng mong ước.

Đồng thời, việc bổ sung nước, vitamin và khoáng chất tự nhiên từ trái cây rau củ sẽ giúp da hồng hào, mịn màng, hạn chế sự xuất hiện của các dấu hiệu lão hóa da như vết tàn nhang và nếp nhăn.

2Nước Ép Trái Cây Detox Giúp Giảm Mỡ Bụng Như Thế Nào?

Dựa trên cơ sở nào mà nước ép trái cây giảm cân giúp bạn detox, giảm mỡ bụng. Điều này đã được thực tế nhiều người áp dụng chứng minh hiệu quả.

2.1 Dùng nước ép detox giúp giảm hàm lượng calo hấp thụ

Một trong những nguyên tắc giúp một người giảm cân đó là "tổng năng lượng ăn vào phải thấp hơn tổng năng lượng đào thải". Như vậy việc giảm lượng calo hấp thụ chính là một yếu tố giúp bạn giảm cân.

Các nghiên cứu dinh dưỡng đã cho thấy, các loại trái cây, rau củ cung cấp cho cơ thể lượng calo rất thấp. Ví dụ như:

- Cà rốt: 41 calo
- Táo: 52 calo
- Cam: 47 calo
- Dưa hấu: 30 calo
- Ổi : 68 calo
- Thơm: 50 calo
- Bắp cải tím: 25 calo
- Dưa leo: 15 calo
- Súp lơ: 25 calo
- …

Trong khi đó, các loại nước ngọt khác, nước ngọt có ga lại chứa đến 200 – 300 calo trong một lon nước ngọt. Do đó bổ sung các loại nước ép detox trong bữa ăn trong ngày sẽ giúp bổ sung đủ dưỡng chất cần thiết mà vẫn hạn chế được lượng calo hấp thụ vào cơ thể bạn. Từ đó giúp bạn giảm cân, giảm mỡ bụng an toàn và hiệu quả.



Tác dụng giảm mỡ bụng của nước ép detox

2.2 Ảnh hưởng đến quá trình trao đổi chất

Quá trình trao đổi chất của một người bị ảnh hưởng bởi các hệ hormon, enzyme và môi trường cho các phản ứng trong cơ thể.

Khi quá trình đổi chất trong cơ thể diễn ra bình thường, khả năng tăng cân rất khó xảy ra. Vậy, để giảm cân tốt, chúng ta vẫn thường hỗ trợ cơ thể tăng cường trao đổi chất bằng cách tăng vận động, tập thể dục thể thao.

Nước ép detox cũng cung cấp cho cơ thể lượng nước lớn và các dưỡng chất có khả năng thúc đẩy quá trình trao đổi chất hiệu quả. Nước là môi trường cho mọi phản ứng cơ bản trong cơ thể chúng ta. Chỉ khi cung cấp đủ nước thì hoạt động trao đổi chất mới diễn ra bình thường. Các loại trái cây cũng bổ sung các enzyme, axit amin và các vitamin (là các coenzym) tham gia vào quá trình chuyển hóa.

Bên cạnh đó, các chất chống oxy hoá (anti-oxidant) có trong nước ép detox cũng giúp ức chế hoạt động của các gốc tự do – nguyên nhân tổn hại tế bào và gây rối loạn quá trình trao đổi chất trong cơ thể.

2.3 Tạo cảm giác no bụng

Protein và chất xơ là hai thành phần giúp chúng ta nhanh cảm thấy no hơn so với các thành phần khác. Nước ép trái cây detox giữ được các vitamin, khoáng chất và chất xơ hòa tan. Thay vì bổ sung protein thì bổ sung nước ép trái cây rau củ vừa giúp bạn

no lâu mà lại ít calo hơn. Nhờ đó mà quá trình giảm cân, thải mỡ càng hiệu quả. Vì vậy, bạn nên uống loại nước ép detox chứa nhiều chất xơ trước bữa ăn chính, bởi điều này sẽ giúp bạn cảm thấy no bụng hơn từ đó tránh ăn quá nhiều.

>>> Đọc thêm: THỰC ĐƠN EAT CLEAN 7 NGÀY CHO NGƯỜI ĂN CHAY TỪ EMAPHAM

3 19 Công Thức Làm Nước Ép Detox giúp giảm mỡ bụng, đẹp da, thải độc hiệu quả

Sau đây là một loạt menu nước ép detox bao gồm công thức nước ép detox đẹp da, công thức nước ép giải độc gan và **cách làm nước ép detox giảm mỡ bụng** và đơn giản, hiệu quả, dễ làm tại nhà.

3.1 Nước ép thơm – cam – ớt chuông



Nguồn ảnh Emma Pham Ketchen

Nguyên liệu:

- 1 quả thơm chín
- 2 trái cam vàng

- 1 quả ớt chuông vàng
- 1 nhánh gừng tươi
- Đá viên

3.2 Nước ép bắp cải tím – việt quất – táo xanh – táo đỏ



Nguồn ảnh Emma Pham Ketchen

Nguyên liệu

- 1 quả táo đỏ
- 1 quả táo xanh
- ½ bắp cải tím nhỏ
- Việt quất

3.3 Nước ép dứa – ổi – cải Kale



Nguồn ảnh Emma Pham Ketchen
Nguyên liệu dứa – ổi – cải Kale

- 5-6 lá cải Kale
- 1 quả ổi
- ⅓ quả dứa
- 1 nhánh gừng nhỏ

3.4 Sữa hạt



Nguồn ảnh Emma Pham Ketchen
Nguyên liệu

- Hạnh nhân
- Hạt điều
- Nước đun sôi để nguội
- Đường

3.5 Nước ép khế – dứa – táo đỏ



Nguồn ảnh Emma Pham Ketchen
Nguyên liệu

- 2 quả khế chín vàng
- ½ quả dứa
- 2 quả táo đỏ

>>> Đọc thêm: **CÁCH UỐNG BỘT GẠO LỨT GIẢM CÂN CHO MẸ SAU SINH HIỆU QUẢ**

3.6 Nước ép củ sen – cần tây – dưa leo



Nguồn ảnh Emma Pham Ketchen
Nguyên liệu

- 4 nhánh hành tây
- 4 trái dưa leo baby
- 1 củ sen cỡ vừa

3.7 Nước ép diếp cá – táo xanh- dưa lưới



Nguồn ảnh Emma Pham Ketchen
Nguyên liệu

- 100 g rau diếp cá
- 1 quả táo xanh
- ¼ quả dưa lưới

3.8 Nước ép súp lơ xanh – củ dền – táo đỏ



Nguồn ảnh Emma Pham Ketchen

Nguyên liệu

- 1 cây súp lơ xanh nhỏ
- 2 quả táo đỏ
- 1 củ dền

3.9 Nước ép bí đao – dưa leo – táo xanh



Nguồn ảnh Emma Pham Ketchen
Nguyên liệu

- ½ quả bí đao
- 1 quả táo xanh
- 3 quả dưa leo baby

>>> ĐỌC THÊM: THỰC ĐƠN GIẢM CÂN 7 NGÀY VỚI GẠO LỨT ĐƠN GIẢN DỄ LÀM

3.10 Nước ép dứa – cần tây – dưa leo



Nguồn ảnh Emma Pham Ketchen

Nguyên liệu

- ½ quả dứa
- 2 quả dưa leo
- 3 – 5 nhánh cần tây

3.11 Nước ép bắp cải trắng – lê – cần tây



Nguồn ảnh Emma Pham Ketchen
Nguyên liệu

- 200 g bắp cải trắng
- 5 nhánh cần tây
- 1 quả lê hồng

3.12 Nước ép Kale – kiwi – dưa leo – dứa

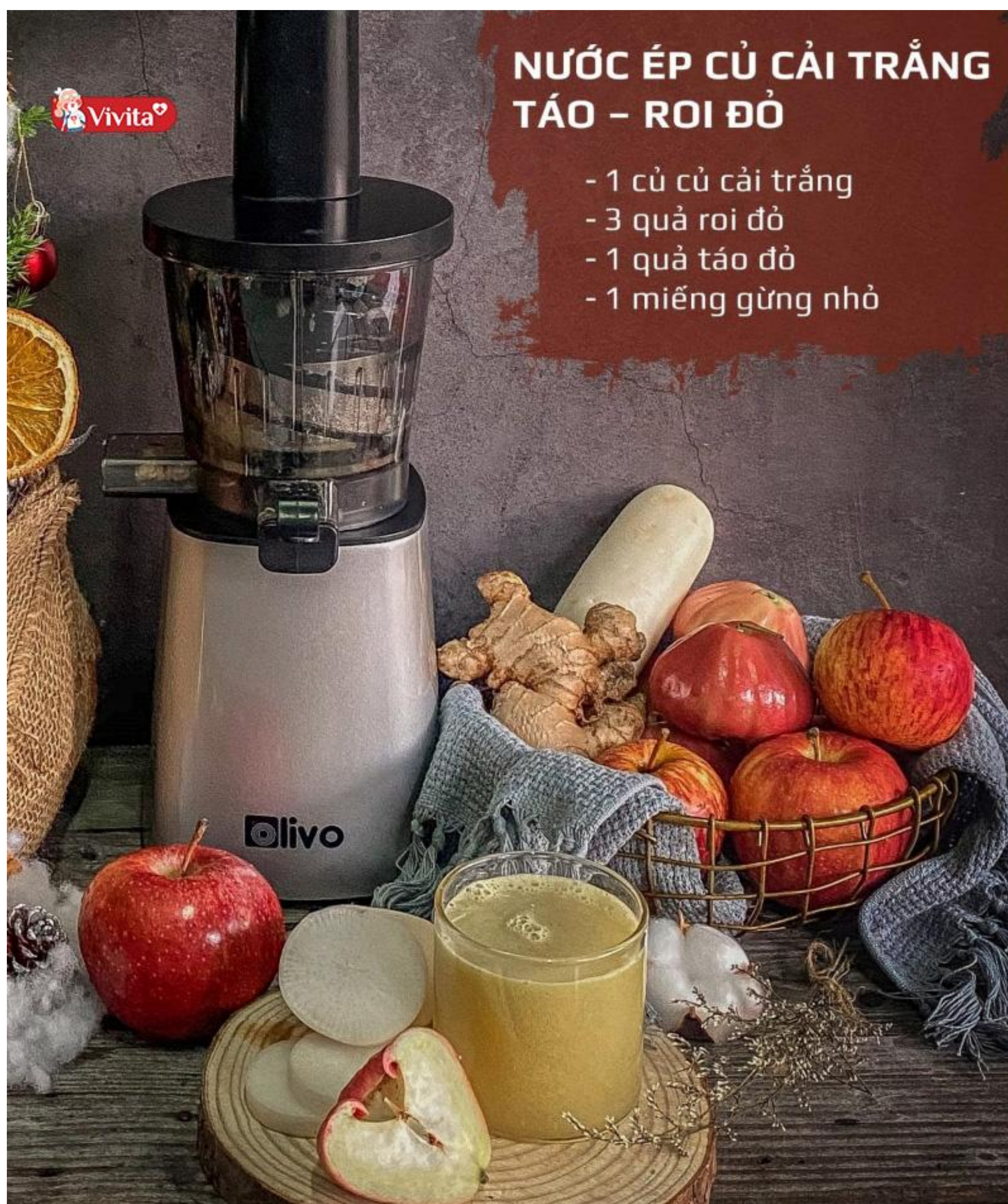


Nguồn ảnh Emma Pham Ketchen

Nguyên liệu

- 2 quả dưa leo
- 6 lá Kale
- ¼ quả dứa
- 1 quả kiwi

3.13 Nước ép củ cải trắng – táo – roi đỏ



Nguồn ảnh Emma Pham Ketchen
Nguyên liệu

- 1 củ củ cải trắng
- 3 quả roi đỏ
- 1 quả táo đỏ
- 1 miếng gừng nhỏ

>>> ĐỌC THÊM: 14 MÓN ĂN GIẢM CÂN TỪ TRỨNG HIỆU QUẢ VẪN ĐẢM BẢO DINH DƯỠNG

3.14 Nước ép bí đỏ – lê – chanh leo



Nguồn ảnh Emma Pham Ketchen

Nguyên liệu

- 2 quả chanh leo
- ¼ quả bí đỏ
- 2 quả lê nhỏ

3.15 Nước ép việt quất – củ sen – táo đỏ – hoa đậu biếc



Nguồn ảnh Emma Pham Ketchen

Nguyên liệu

- 100 g việt quất
- 1 củ sen nhỏ
- 1 quả táo đỏ
- 1 nhúm hoa đậu biếc

3.16 Nước ép măng tây – dưa leo – táo xanh



Nguồn ảnh Emma Pham Ketchen

Nguyên liệu

- 150 g măng tây loại to
- 1 quả táo xanh
- 3 quả dưa leo baby

3.17 Nước ép táo – cà rốt – củ dền



Nguồn ảnh Emma Pham Ketchen

Nguyên liệu

- 2 quả táo
- 2 củ cà rốt
- ½ củ dền

>>> Đọc thêm: **12 LOẠI LÁ UỐNG GIẢM MỠ BỤNG HIỆU QUẢ CỰC DỄ TÌM**

3.18 Nước ép cần tây – cà rốt – ớt chuông – dưa leo




Nguồn ảnh Emma Pham Ketchen
Nguyên liệu

- 4 nhánh cần tây
- 4 quả dưa leo
- 1 quả ớt chuông
- 5 củ cà rốt baby

3.19 Nước ép quả hồng – cà rốt – táo đỏ



Nguồn ảnh Emma Pham Ketchen
Nguyên liệu

- 2 quả hồng giòn to
- 1 quả táo đỏ
- 3 củ cà rốt baby

4Rủi ro khi dùng nước ép detox giảm cân thải độc

4.1 Đói bụng và mệt mỏi

Nguyên nhân của tình trạng đói bụng và mệt mỏi chính là lượng calo nạp vào quá ít khi bạn dùng **nước ép detox** thay thế cho một phần khẩu phần ăn trong ngày. Một ngày bạn hoạt động cần đến 1.500 – 2.000 calo. Nhưng nếu bạn thay thế chế độ ăn thông thường bằng nước ép detox, cơ thể chỉ nhận được chưa đến 1.000 calo mỗi ngày. Sự thiếu hụt năng lượng đột ngột này sẽ làm cho bạn thấy mệt mỏi, uể oải.

Đồng thời lượng chất xơ mà rau củ, trái cây mang lại sẽ được tiêu hóa nhanh hơn so với các loại thịt cá. Vì vậy bạn sẽ nhanh cảm thấy đói bụng

Bạn nên lắng nghe cơ thể và giảm dần lượng ăn thường ngày cho đến khi cơ thể cảm thấy phù hợp.

4.2 Mất cân bằng chất điện giải và nội tiết tố



Khi bạn nạp lượng nước vào cơ thể quá nhiều mà các thành phần ion như natri, kali,…không đủ cho cơ thể, tình trạng mất cân bằng điện giải sẽ xảy ra. Đột ngột cắt giảm lượng ăn cũng có thể gây thiếu hụt một số dinh dưỡng. Điều này có thể tác động đến hormon, gây ra rối loạn kinh nguyệt ở phụ nữ, tâm sinh lý bị ảnh hưởng, cáu gắt, mất ngủ…

>>> Đọc thêm: GIẢM MỠ BỤNG DƯỚI TẠI NHÀ VỚI 10 LOẠI NƯỚC UỐNG NÀY

4.3 Tác dụng phụ lên đường tiêu hóa

Tình trạng tiêu chảy là một tác dụng thường gặp trong quá trình detox. Có ý kiến cho rằng, đây là dấu hiệu cơ thể đang đào thải chất bã và độc tố từ đường tiêu hóa. Tuy nhiên, một số tình trạng tiêu chảy ở một số người là do hệ vi sinh đường ruột bị thiếu hụt loại vi khuẩn phân giải đường trong trái cây. Một số trường hợp là do thành phần gây kích thích co bóp đường ruột có trong một vài loại rau củ, trái cây như cam thảo, diếp cá, lô hội… Hoặc cũng có thể do cơ thể bị ngộ độc thực phẩm.



Vì vậy bạn cần theo dõi cơ thể khi gặp phải tình trạng tiêu chảy cũng như các tác dụng khác lên hệ tiêu hóa. Nếu cần thiết phải ngưng ngay việc detox.

4.4 Tăng cân trở lại sau detox

Sau một thời gian dài detox, cơ thể có thể giảm cân nhờ đào thải nước và giảm mỡ do hạn chế calo ăn vào. Tuy nhiên, khi bạn ăn uống bình thường trở lại, bạn có thể ăn nhiều hơn trước đây, cơ thể cũng có thể tăng khả năng hấp thu tốt hơn trước. Vì vậy việc tăng cân sau detox là khó tránh khỏi.

Bạn nên kiểm soát việc ăn uống sau khi đã giảm được cân nặng mong muốn. Nên tiếp tục chế độ detox xen kẽ và tăng lượng ăn trở lại từ từ. Đồng thời tăng cường tập luyện thể dục thể thao để giải phóng năng lượng nhiều hơn.

>>> Đọc Thêm: GIẢM CÂN ĐƠN GIẢN TẠI NHÀ VỚI CHUỐI

5Những lưu ý trong quá trình dùng nước ép detox giảm mỡ bụng

5.1 Không detox khi đang bệnh hoặc sức khỏe kém

- Khi bạn đang bị bệnh hay sức khỏe kém, việc uống nước ép detox sẽ làm thiếu hụt một số thành phần dinh dưỡng cho cơ thể. Khi bị bệnh, bạn cũng có thể đang uống thuốc điều trị. Không được phép uống thuốc cùng với nước ép trái cây.
- Tình trạng mắc các bệnh lý như viêm loét dạ dày, tá tràng, tuyệt đối không dùng nước ép detox có vị chua như cam, canh, táo, việt quất…
- Bệnh nhân đái tháo đường cần hạn chế lượng đường nạp vào, do đó hạn chế các loại trái cây chứa nhiều đường như chuối, táo, nho…
- Người đang bị tiêu chảy, người bị lạnh bụng cũng nên hạn chế dùng nước ép detox, dễ gây tình trạng bệnh nặng hơn.

5.2 Thay vì nhịn ăn có thể ăn thực phẩm ít calo để không quá đói

Bạn nên kết hợp nước ép detox và ăn uống đầy đủ, hợp lý. Điều này giúp tránh được tình trạng đói bụng, uể oải, mệt mỏi và bạn không thể kiên trì với quá trình giảm cân của mình được. Thay vì nhịn ăn, bạn có thể ăn những thực phẩm chứa ít calo. Cụ thể là tăng cường ăn rau xanh và hạn chế thực phẩm chế biến qua nhiều giai đoạn.

5.3 Kết hợp uống nước detox giảm cân cấp tốc với chế độ tập thể dục thể thao hợp lý



>>> Đọc Thêm: 03 CÁCH NẤU NƯỚC ĐẬU ĐEN GIẢM CÂN CỦA NGƯỜI NHẬT CỰC HIỆU QUẢ

Nước ép detox giúp bổ sung các loại axit amin, enzyme và các coenzyme tham gia vào quá trình trao đổi chất trong cơ thể. Để thúc đẩy trao đổi chất nhanh hơn, bạn hãy kết hợp chế độ tập thể dục thể thao hợp lý. Điều này sẽ giúp bạn giảm cân cấp tốc khi bạn sắp sửa phải có một bữa tiệc quan trọng.

Mỗi ngày bạn nên dành ra 1 tiếng để đi bộ, tập yoga hoặc thiền…sẽ rất tốt để bạn detox và giảm cân.

6Lời kết

Với những thông tin trên, các chị em có thể yên tâm thực hiện detox cơ thể, hướng tới hình tượng một phụ nữ xinh đẹp “nhất dáng nhì da” và hưởng thụ một lối sống xanh lành mạnh nhé.

Như vậy, **Vivita.vn** đã chia sẻ về 19 **công thức nước ép Detox** giúp chị em vừa có làn da đẹp lại có một thân hình cân đối. Chúc các chị em phụ nữ có một vóc dáng xinh đẹp hằng mong ước. Nếu có bất kỳ thắc mắc vui lòng bình luận bên dưới bài viết để được Chuyên viên giải đáp.

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/19-cong-thuc-nuoc-ep-detox-giam-mo-bung-don-gian.html